



# Alfabetização Emocional

## Manual do Facilitador

### MÓDULO I

**Para crianças de 4 a 8 anos**





## MANUAL DO FACILITADOR

**Produção**  
**Editora Verbo**  
**INVER10084**  
**Ano 2023**



## Seja Bem-Vindo ao Programa Sinto Muito!

Ficamos muito felizes em saber que você entende como é importante cuidar da saúde emocional da sua criança.

A alfabetização emocional é tão importante quanto a alfabetização escolar, pois ela servirá de base para a vida toda.

Queremos te encorajar a investir tempo, nesses 12 encontros, seguindo o passo a passo desse caderno e fazendo o seu melhor, e assim você colherá ótimos resultados.

Esse programa fortalecerá emocionalmente sua criança de várias maneiras:

- **Ajudando na conexão emocional entre você e ela.**

Quando ela perceber que você deixou tudo de lado para viver esse encontro, terá uma afirmação no seu coração da sua importância e o sentimento de pertencimento.

- **Proporcionando tempo de qualidade.**

Mesmo que você não tenha muito tempo para estar com sua criança, valorize cada minuto e faça-o valer à pena.

- **Alinhando o relacionamento.**

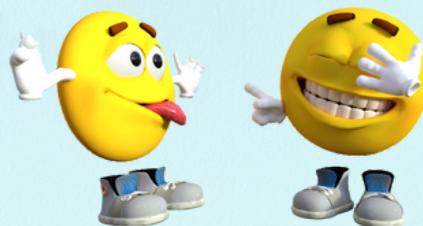
Vocês dois aprenderão juntos muitas coisas que poderão praticar no dia a dia. Assim, será mais fácil manter um bom relacionamento.

Conte conosco! Sempre que precisar você pode entrar em contato via email ou whatsapp.



## **Ebooks que fazem parte do Programa Sinto Muito!**

- 1- Inteligência Emocional**
- 2- Tudo começa com um pensamento**
- 3- O que é Inteligência Emocional?**
- 4- O que é Alegria?**
- 5- O que é Amor?**
- 6- O que é ansiedade?**
- 7- O que é compaixão?**
- 8- O que é culpa?**
- 9- O que é esperança?**
- 10- O que é frustração?**
- 11- O que é gratidão?**
- 12- O que é insegurança?**
- 13- O que é luto?**
- 14- Vivendo e aprendendo**
- 15- Manual do facilitador**



## Índice

**E1 - O mundo dos sentimentos.... 03**

**E2 - Inteligência Emocional .... 07**

**E3 - Alegria e Tristeza .... 11**

**E4 - Amor .... 14**

**E5 -Ansiedade e Calma .... 17**

**E6 -Compaixão ..... 22**

**E7 -Culpa e Paz ..... 27**

**E8 -Esperança ... 32**

**E9 -Frustração e Otimismo .... 37**

**E10 -Gratidão e Ingratidão.... 41**

**E11 -Insegurança e Fé .... 45**

**E12 -Luto .... 50**

OLÁ!  
Como você  
está hoje?



Amor, alegria, compaixão e fé  
Tristeza, raiva, frustração e medo.  
São sentimentos tão diferentes,  
Que chegam ao coração da gente!

Para que servem esses sentimentos?  
O que fazer quando eles aparecem?  
Existem muitas coisas para saber.  
Levante a mão, quem quiser aprender!



## Você sabia?

Que os  
sentimentos  
têm família?

Que existem  
sentimentos bons  
e não tão bons?

Que existe um  
mundo de  
sentimentos?

E que todos os  
sentimentos são  
importantes?





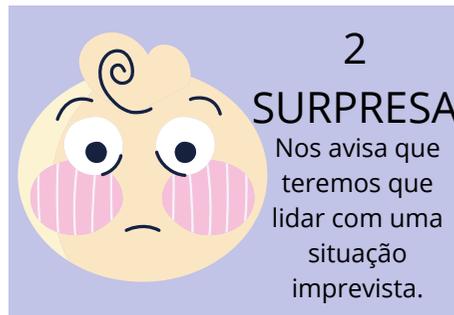
Vamos aprender um pouquinho sobre os sentimentos através desse jogo ?

## JOGO DOS SENTIMENTOS

Existem 6 sentimentos principais: alegria, tristeza, amor, raiva, medo, surpresa e nojo. Você consegue fazer uma careta para cada um deles?

Jogue o dado e veja que número cairá. Cada número, corresponde a um sentimento.

Veja qual é o sentimento correspondente e fale uma situação que pode causar esse sentimento em você.



Agora que você sabe que existem muitos sentimentos, tá na hora de aprender a lidar com eles. Para isso, você precisará desenvolver a Inteligência emocional.

Vamos ler um ebook animado que vai te ajudar a entender o que é isso. Depois vamos conversar um pouquinho.



**Ebook O que é Inteligencia Emocional?**



## Pare, pense e responda:

Quais sentimentos você mais costuma sentir?

Desenhe o contorno da sua mão e em cada dedo escreva o nome de um sentimento que sempre te ocorre.

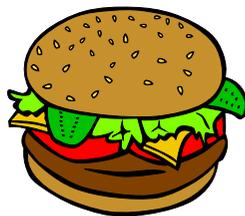
Na palma da mão, escreva o nome do sentimento que você considera o "melhor" de todos.



## Quer aprender mais sobre os sentimentos?



E2



Vamos experimentá-los e ver como eles acontecem.  
Feche os olhos e ouça, com atenção, o que eu vou dizer.

Imagine você sentado à mesa para almoçar.  
Alguém te traz um prato com uma comida deliciosa!

O que tem nesse prato?  
Como você sente ao ver o prato?

Mas, de repente te dizem que o prato não é seu, que foi entregue por engano.  
E levam o prato embora.  
Como você se sente?

Então, te trazem um outro prato cheio de vegetais e dizem que hoje você só  
almoçará isso.  
Como você se sente?

Pode abrir seus olhos.

Agora me diga, quantos sentimentos você teve nesses dois minutos de história?

Alguns pensamentos costumam trazer sentimentos juntos! Quer ver?  
Você pensou: "Oba! Vou comer batata frita!" e sentiu alegria.  
Depois você pensou: "Vou ter que comer só vegetais!" e sentiu tristeza ou raiva. Viu só?





# Tudo começa com um pensamento! PENSAMENTOS geram SENTIMENTOS que fazem a gente **AGIR**.



Vamos ver como isso acontece, lendo o ebook do Pedro.

Vamos analisar:

**Ebook Pensamentos**



## Pensamento

Aquilo que o cérebro te diz.



O que o Pedro viu e o que ele pensou?

## Sentimento

Aquilo que a gente sente depois que pensa.



O que o Pedro sentiu?

## Comportamento

Aquilo que a gente faz depois que sabe o que sente.



O que o Pedro fez?



Pensamentos geram sentimentos.



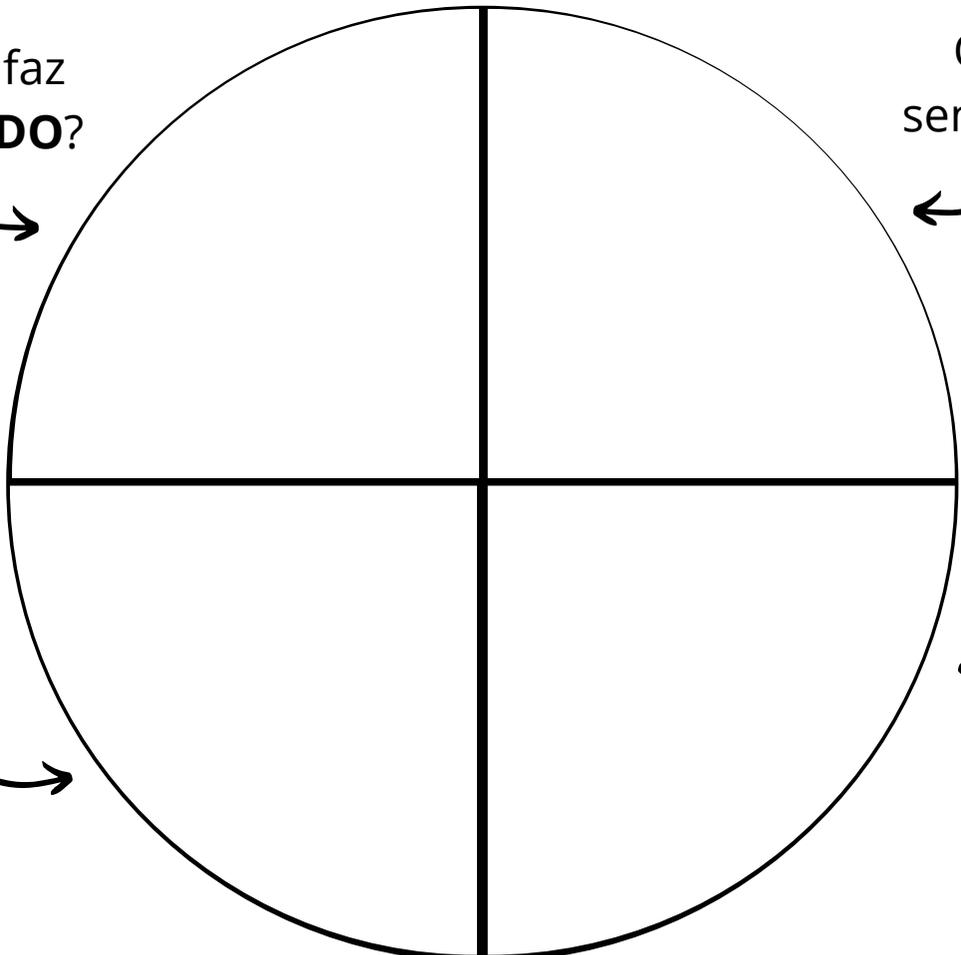
Sentimentos geram comportamentos.

**Cuidado com seus pensamentos!  
Bons pensamentos geram bons sentimentos  
e nos levam a ter bons comportamentos.**



## Vamos fazer uma atividade?

Responda as perguntas com desenhos.



O que te faz sentir **MEDO**?

O que te faz sentir **ALEGRIA**?

O que te faz sentir **TRISTEZA**?

O que te faz sentir **RAIVA**?



Você aprendeu o que são emoções e que a todo tempo elas acontecem dentro da gente. Aprendeu também que a inteligência emocional é importante para nos ajudar a lidar com os nossos sentimentos.

**EBOOK 3**



Mas você sabe como fazer para desenvolver essa tal inteligência emocional?

Vamos ler um ebook animado que vai explicar direitinho!

## Um desafio para você!

Observe as figuras e responda:

Como desenvolver a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

<p>NOMEAR</p>	<p>COMUNICAR</p>	<p>REGULAR</p>
---------------	------------------	----------------



Nunca esqueça essa lição!!



E3

O que é

# ALEGRIA?

É quando o coração  
solta fogos!

Porque as pessoas soltam  
fogos?

Como você se sente quando  
uma coisa boa acontece?  
Qual é o sentimento que te  
ocorre?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é Alegria?**





## O que é ALEGRIA?

Sentimento de contentamento ou de prazer excessivo.

Observe a figura.

Por que será que a menina está alegre?

### Responda sim ou não:

- Brincar com um amigo te dá alegria?
- Passear com a família te dá alegria?
- Ir à uma festa te dá alegria?
- Comer brigadeiro te dá alegria?

Pense em 2 coisas que te dão muita alegria.

Você pode compartilhar?



*A alegria é contagiante.*

Podemos sentir alegria em momentos simples, como tomar um sorvete num dia de calor. Ou em momentos muito especiais, como uma viagem de avião. Quando uma pessoa demonstra alegria todo mundo percebe.

Um sorriso deixa o rosto mais bonito!

Então, sempre que se sentir alegre, compartilhe e torne o mundo mais colorido.



Quer fazer uma atividade?



Vamos experimentar os sentimentos novamente.

Feche os olhos e ouça o que vou dizer:



Pense num dia lindo e quente, e imagine você se arrumando para ir à piscina.

Que cor é a sua roupa de banho?

Você correu até a piscina e deu aquele pulo!

A água estava uma delícia!

E tudo ficou melhor quando seu amigo chegou e pulou também, espirrando água para todo lado!

Pode abrir os olhos.

Agora me diga, você sentiu alegria?

Feche os olhos novamente e pense numa tarde tranquila, em que você está no sofá assistindo seu filme preferido.

De repente alguém te traz uma bandeja cheia de delícias para o lanche da tarde.

O que tem na bandeja?

Pode abrir os olhos.

Agora me diga, você sentiu alegria?



## VAMOS FAZER A CAIXINHA DA ALEGRIA

Material: uma caixinha, pedaços de papéis, lápis de cor ou canetinhas.



Pense em outros momentos que te dão alegria, escreva ou desenhe num pedaço de papel e coloque na caixa.

Decore a caixa como quiser.

Quando descobrir novos motivos que te dão alegria, faça mais desenhos e coloque na caixa.

Quando estiver triste, pegue a sua caixinha e veja o que tem dentro.

Com certeza, isso vai te animar!



## É quando não houver alegria?

A alegria é um sentimento maravilhoso!

Mas, ela não está presente o tempo todo na nossa vida!

Às vezes, ela se vai e a tristeza chega, ou a preocupação, ou o medo...

Isso é normal!

Mas esses sentimentos também são passageiros.

O melhor a fazer é viver o momento, usando a inteligência emocional e procurar a alegria em pequenas coisas.

Com o tempo tudo muda, tudo se resolve e a alegria volta a reinar.

Quer saber como ter uma boa inteligência emocional?



Vamos ler o ebook mais um ebook para entender como fazer isso!?

**3 Passo para a inteligência emocional**





O que é  
**AMOR?**

É quando o coração  
quer ficar perto de  
outro coração!

Quando sua mãe ou seu  
pai te abraçam o que  
você sente?

O que você sente pelo  
seu melhor amigo?

Vamos ler um ebook animado?  
Ebook O que é amor?



Escreva na árvore, os nomes de pessoas,  
animais ou coisas, que você ama.

## O que é AMOR?

Sentimento que leva uma pessoa a  
desejar o bem à outra pessoa, animal  
ou à uma coisa.

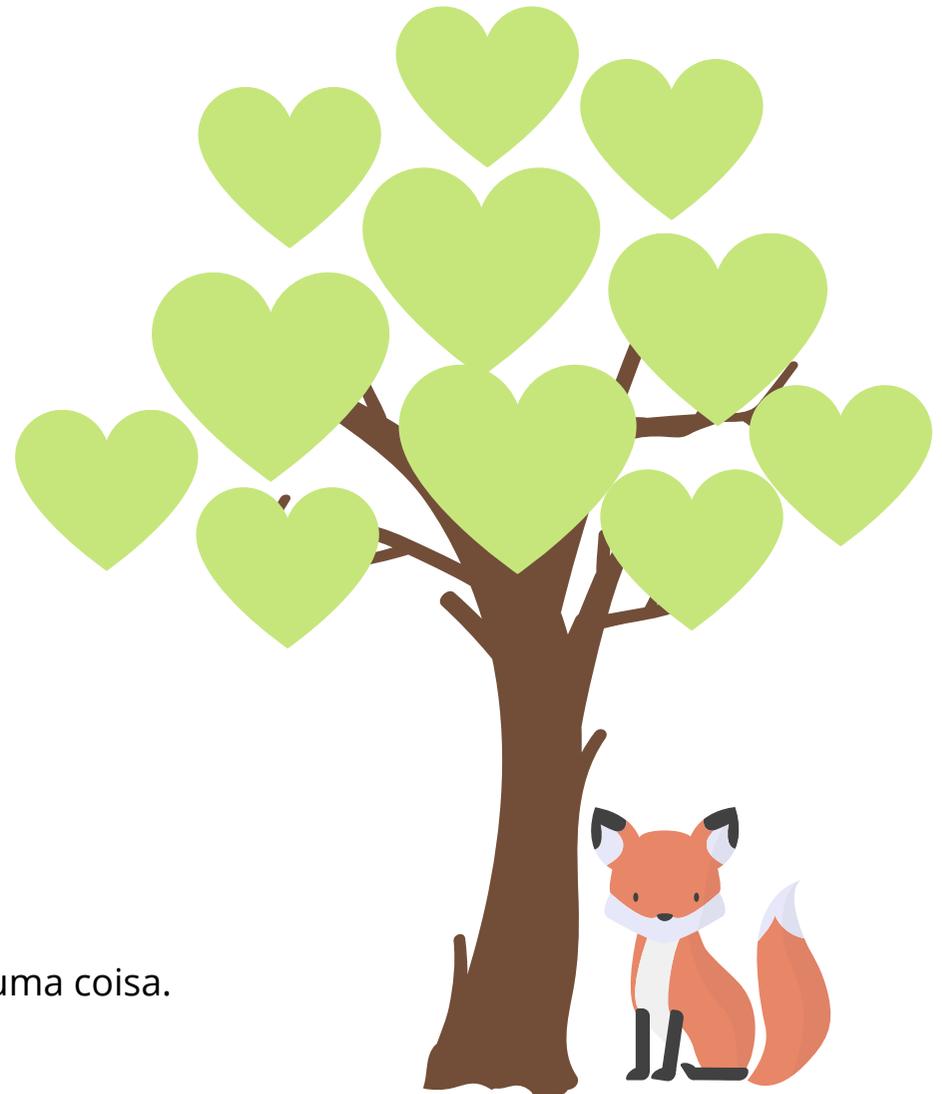
Você acha que dá para  
comprar o amor?

O amor é um sentimento  
bom ou ruim ?

### Pense por minuto e responda:

- Você ama algum animal?
- Você ama algum amigo?
- Você ama alguma coisa?
- Quem você mais ama nessa vida?

Podemos amar uma pessoa, uma animal e até uma coisa.  
Quem ama sempre deseja o bem.



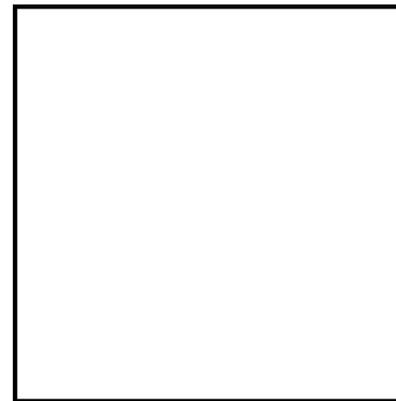
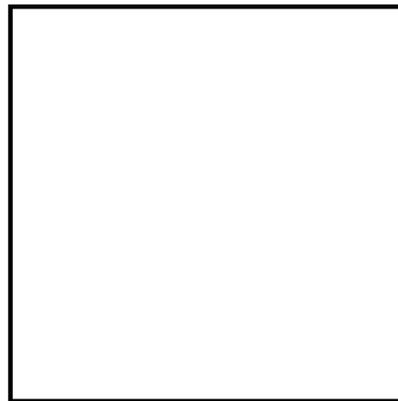
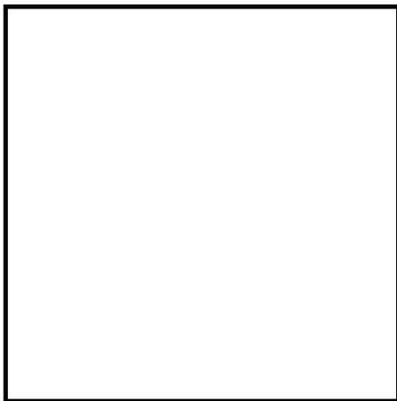


## É quando não houver amor?

O amor também é um sentimento maravilhoso! Ele faz muito bem para o coração! É como se fosse um remedinho. Mas, às vezes o amor se esconde e parece que ele não está lá. Isso acontece quando as pessoas ficam tristes e preocupadas, por causa de algum problema sério. E então, parece que deixaram de amar. Mas não deixaram! O amor só está escondido. Com o tempo ele volta a se mostrar e tudo fica bem novamente.

Se você ama alguém, lembre-se de demonstrar. É possível fazer isso dizendo "eu te amo!". Ou fazendo alguma coisa pela pessoa amada. Assim estará dando o seu amor de presente!

**Desenhe 3 pessoas que você ama muito:**



Vamos ler o ebook novamente?

**Ebook**  
O que é amor?





E5

O que é

## ANSIEDADE?

É quando o coração quer que tudo aconteça na sua hora e do seu jeito.

O que você sente quando é convidado para uma festa muito legal?

Nesse momento você gostaria que o tempo passasse rápido?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é ansiedade?**



## O que é ANSIEDADE?

Desejo veemente e impaciente.

Alguém já disse que  
você é ansioso(a)?

A ansiedade é um sentimento  
bom ou ruim?

### Pense por um minuto e responda:

- Como você se sente, quando sabe que vai passear com a família?
- Como você se sente, quando sabe que vai ter que frequentar um lugar, onde estão pessoas desconhecidas?
- Como você se sente, quando sabe que terá que ir ao dentista?



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando estamos ansiosos?**



### *A ansiedade não move o relógio!*

Uma pessoa ansiosa também fica preocupada, querendo que tudo aconteça logo e do seu jeito. Ela não consegue pensar em outra coisa! Não percebe que não adianta nada ficar ansiosa. O tempo passa naturalmente! Por isso, quando se sentir ansioso, tente usar a inteligência emocional e se controlar. Se distraia, brinque, desenhe, faça esporte, faça uma oração... Você vai se sentir melhor!

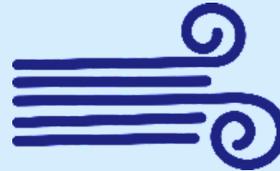
## DICAS PARA REGULAR A ANSIEDADE

**1- Distraia o seu cérebro**  
pensando em outras coisas.



**2- Respire fundo**

Quando você respira fundo,  
seu cérebro acredita que tudo  
vai ficar bem.



**3- Se ocupe com coisas legais!**

Desenhe, escreva, pinte, brinque.  
faça esporte...



**4- Faça exercícios físicos.**



**5- Faça uma oração.**



Os agricultores trabalham muito cultivando alimentos e precisam esperar para que cresçam até o ponto de poderem colher. Que bom que eles não são ansiosos! É um exemplo para nós! Vamos aprender com eles!

Faça uma pesquisa e descubra quanto tempo demora, para colher 3 frutas ou legumes que você gosta muito.

fruta/legume	tempo



Quando vamos ao mercado comprar frutas e legumes, vemos tudo na nossa frente e não imaginamos o quanto demorou para crescer. Podemos olhar e aprender uma lição, cada coisa acontece no seu tempo e a ansiedade não faz com que elas aconteçam mais rápido! Muita ansiedade só nos faz sofrer.



## Vamos plantar?

Escolha uma semente de legume ou verdura e plante.

Cuide dela até ficar pronta para ser colhida.

Isso te ajudará a lembrar que há um tempo para todas as coisas.

## É se houvesse calma?

Ter calma é o contrário de estar ansioso.

Uma pessoa ansiosa é como alguém que está fazendo um passeio de barco e fica o tempo todo perguntando se está chegando. Ela fica preocupada com muitas coisas como: a segurança do barco - "e se ele virar?", o clima - "e se chover?", "e se o barqueiro se perder?"

Já uma pessoa calma, aproveita o passeio. Olha para as coisas boas que estão ao redor. Ela curte o sol na sua pele, o vento bagunçando seus cabelos, os golfinhos pulando na água... E por isso, não tem pressa de chegar.

Qual dessas duas pessoas você é?

Qual dessas pessoas você quer ser?



Vamos ler mais um ebook que irá nos ajudar a lidar com a ansiedade?

**Ebook 3 passo para a Inteligência Emocional**





O que é

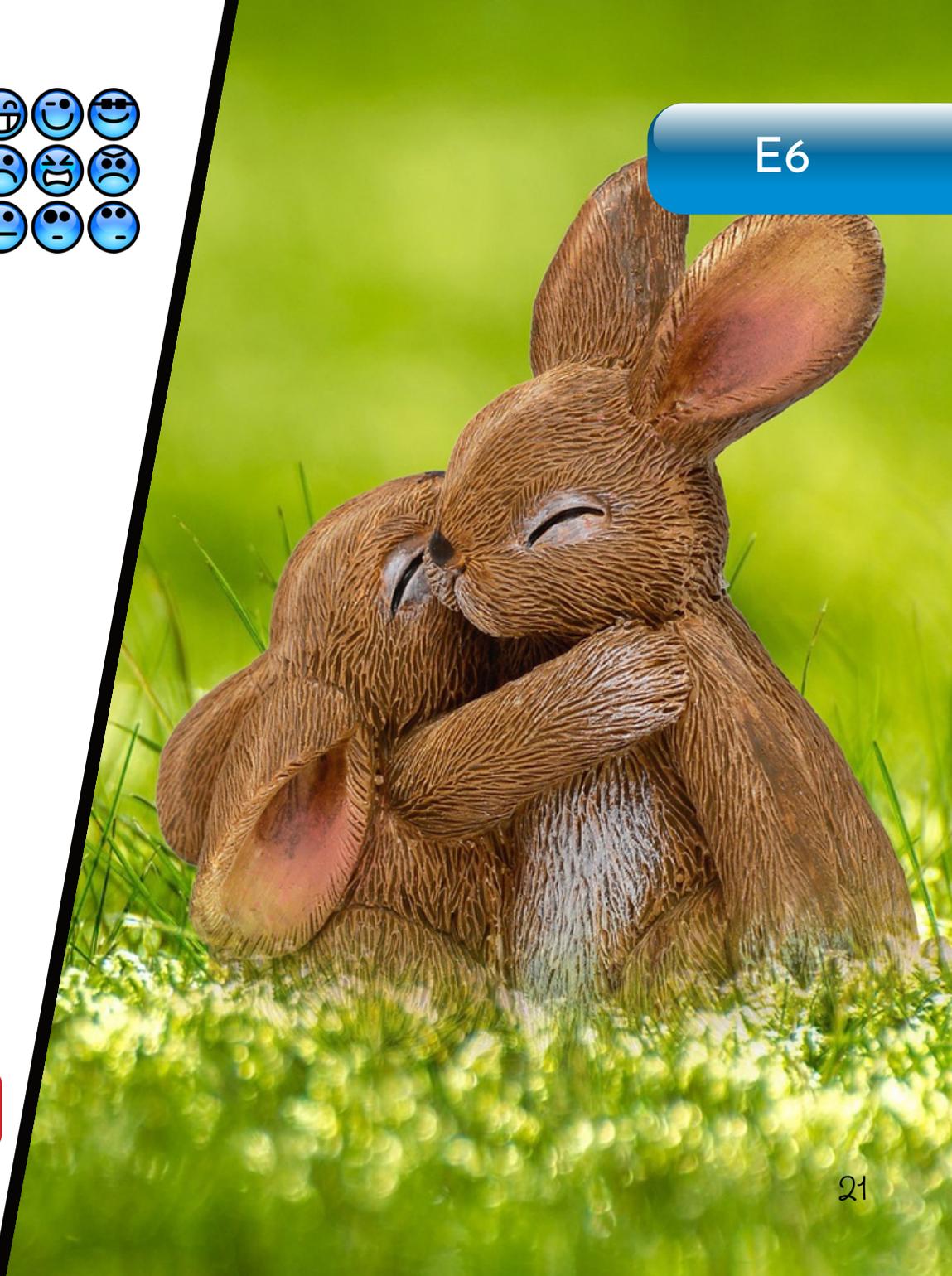
## COMPAIXÃO?

É quando o coração quer abraçar outro coração que está sofrendo.

O que você sente quando vê um amigo chorando?

Nesse momento, o que você faz para ajudá-lo?

Vamos ler um ebook animado?  
Ebook O que é compaixão?



## O que é **COMPAIXÃO**?

Sentimento que surge quando se testemunha o sofrimento do outro e que gera a motivação ou desejo de ajudar.

Você já sentiu  
compaixão?

A compaixão é um  
sentimento bom ou ruim?

**O que você sente quando vê essas fotos :**



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando sentimos compaixão?**



*A compaixão torna o mundo melhor!*

Quem tem compaixão trata bem as pessoas, ajuda aqueles que precisam, defende os animais e cuida daqueles que são mais fracos.

O mundo precisa de muitas pessoas que sintam compaixão!



Compaixão é um sentimento  
que pede AÇÃO.

Agora vou fazer algumas perguntas.

Para cada resposta correta, você ganhará 10 pontos. Vamos ver quantos pontos você fará.

Como podemos ter compaixão no inverno?

10

Como você pode ter compaixão de um amigo  
que foi mal na prova?

Como podemos ter compaixão de alguém  
que está com fome?

20

Como você pode ter compaixão de um colega,  
que está sozinho no pátio da escola?

Como podemos ter compaixão de uma  
pessoa idosa?

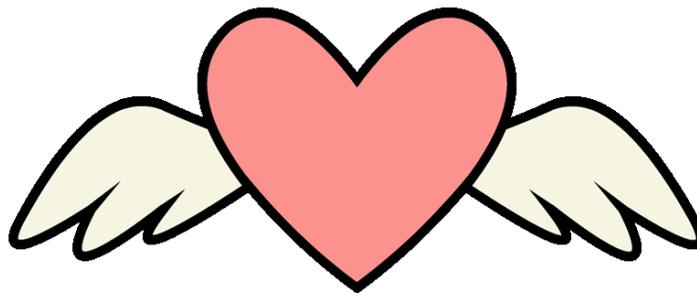
40

Como você pode ter compaixão da sua mãe?

Compaixão é um sentimento  
que convida a ação.

Não dá para falar que temos  
compaixão, se não fazemos  
nada para demonstrar!

Entedeu?





## É quando não há compaixão?

Quando não há compaixão, as pessoas sofrem e o mundo se torna um lugar ruim para se viver.

Quando não há compaixão, as pessoas pobres passam fome, as crianças moram na rua, os animais são abandonados...

E quando não há autocompaixão, as pessoas também sofrem!

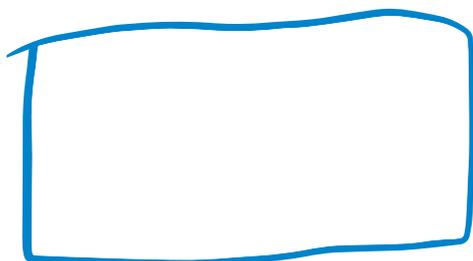
Elas ficam chateadas consigo, sempre achando que deveriam ser melhores. Sempre querendo ganhar um troféu! E se esquecem que antes de ganhar qualquer prêmio é preciso treinar e se preparar.

Compaixão e autocompaixão são importantes para que o mundo seja melhor.

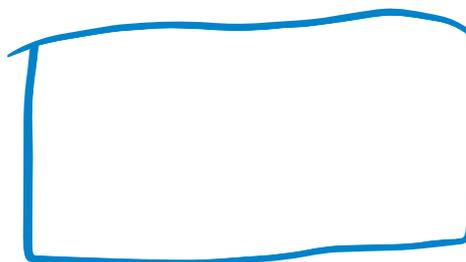


**Complete as frases que pedem ações de compaixão, usando desenhos:**

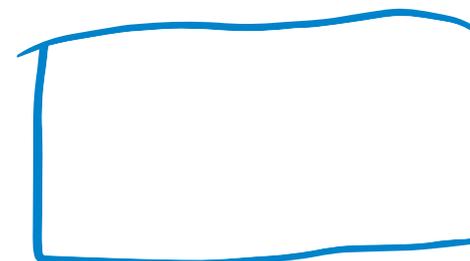
**CUIDE DOS**



**PROTEJA A**



**AJUDE A**



## Vamos refletir sobre AUTOCOMPAIXÃO

É ter compaixão de você mesmo!

### Como ter autocompaixão?

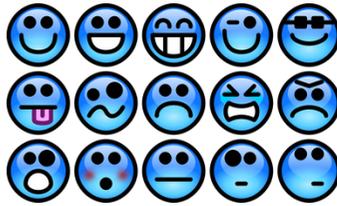
Aqui vão algumas dicas:

- 1- Não seja muito exigente com você.
- 2- Respeite os seus limites.
- 3- Seja paciente com seus erros.
- 4- acredite no seu potencial.
- 5- Faça o seu melhor e descanse.



Vamos ler o ebook novamente?  
**Ebook O que é compaixão?**





O que é

## CULPA?

É quando o coração  
carrega uma mochila  
cheia de pedras!

O que você sente quando  
faz algo muito errado  
que deixa alguém triste?

Nesse momento, o que  
você pode fazer?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é culpa?**





## O que é Culpa?

Sentir-se responsável por dano, mal ou desastre causado ao outro.

Você já sentiu culpa?

A culpa é um sentimento bom ou ruim?

### Pense por um minuto e responda:

- Como você se sentiria se derrubasse seu amigo no chão e ele quebrasse o braço?
- Como você se sentiria se tivesse quebrado a TV da sua casa, enquanto jogava bola na sala?
- Como você se sentiria se gritasse com sua mãe e ela chorasse?



**Qual é a coisa certa a fazer quando sentimos culpa?**



*A culpa é só um começo!*

A culpa é um sentimento estranho!

Não é agradável sentir culpa, mas esse sentimento nos convida a refletir sobre o que fizemos. Se procurarmos entender o porque de nos sentirmos culpados, logo saberemos o que devemos fazer para nos sentirmos bem novamente.

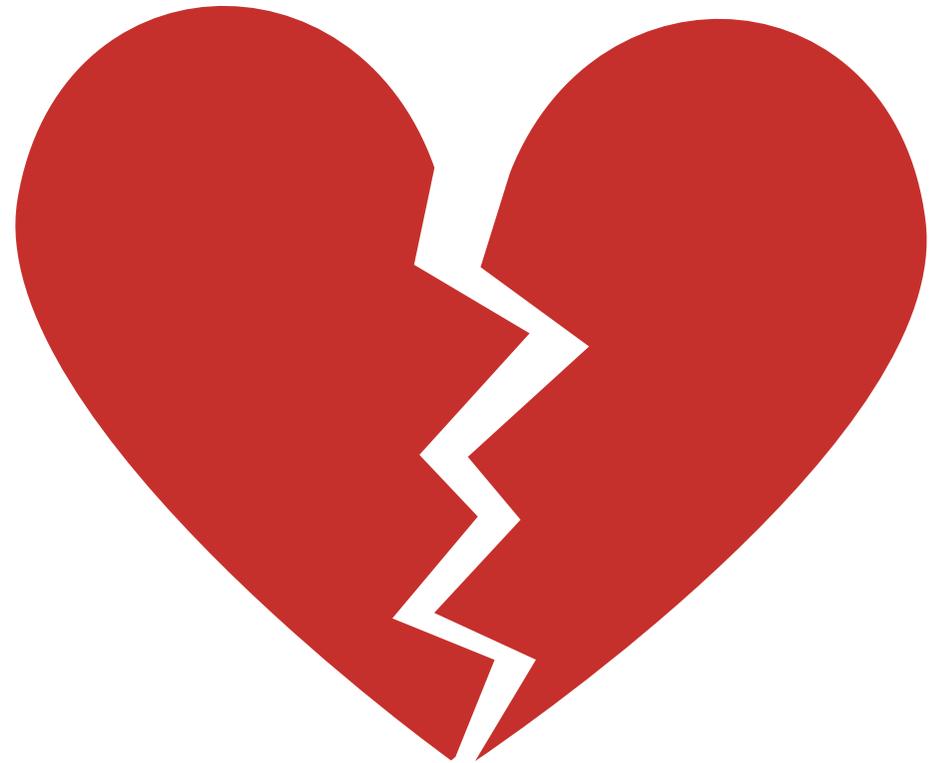


## **Podemos sentir culpa pelo que fizemos ou pelo que falamos e que acabou magoando alguém.**

Magoar alguém é como quebrar seu coração.  
E pedir perdão é como consertá-lo.

Podemos magoar alguém sem querer.  
Mas também podemos magoar alguém, querendo.  
Principalmente, quando estamos nervosos. Por isso,  
é importante usar a inteligência emocional, para  
controlar os sentimentos, respirar fundo e se  
aclamar.

Enquanto conversamos sobre perdão, cole  
pedacinhos de papel vermelho no coração para  
consertá-lo.



Pedir perdão é um ato muito bonito!



## É se houver paz?

A culpa é um sentimento que dói. O coração fica pesado e triste. Por isso, é muito importante mandá-la embora rapidinho! Podemos fazer isso pedindo desculpas e tentando consertar o erro que cometemos.

Depois disso, sentimos paz. E a paz é um sentimento maravilhoso, que faz com que a gente se sinta leve, como um pássaro voando no céu!

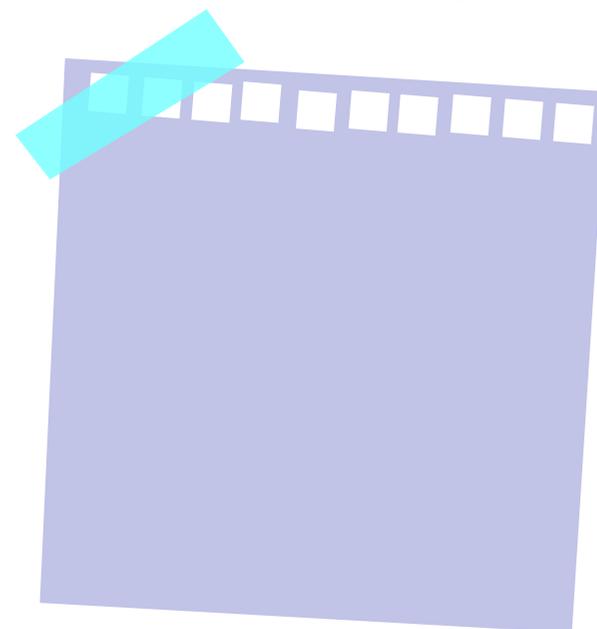
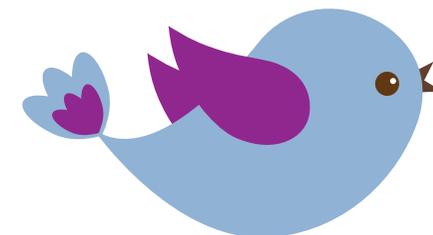
Todo mundo erra, todo mundo pode sentir culpa. Isso é normal! Mas não é normal carregar a culpa, como se ela fosse uma mochila pesada, colocada nas costas, porque isso faz muito mal para uma pessoa!

### **Você pode pedir desculpas para alguém de algumas maneiras:**

- 1- Conversando
- 2- Fazendo uma carta, bilhete ou um desenho.
- 3- Consertando o seu erro e mudando de atitude.

Vamos praticar?

Use o papelzinho ao lado para pedir desculpas.



Vamos jogar?

## JOGO DOS SENTIMENTOS

Existe um mundo de sentimentos! Vamos pensar neles agora?

Jogue o dado para ver qual o número que cairá. Cada número, corresponderá a um sentimento.

Veja qual é o sentimento correspondente e fale uma situação que pode causar esse sentimento em você.



1  
**ALEGRIA**  
Nos dá a sensação de bem-estar.



2  
**COMPAIXÃO**  
Nos faz desejar sermos bons.



3  
**CULPA**  
Nos faz refletir sobre o que fizemos.



4  
**ESPERANÇA**  
Nos lembra que coisas boas acontecem.



5  
**ANSIEDADE**  
Nos avisa que algo novo vai acontecer.



6  
**GRATIDÃO**  
Nos lembra que temos muitas coisas boas.



Vamos ler o ebook novamente?  
**Ebook O que é culpa?**





O que é  
**ESPERANÇA?**

É quando o coração fica  
quentinho.

O que você sente quando lembra  
que o dia do seu aniversário  
está chegando?

É bom sentir esperança?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é esperança?**





## O que é ESPERANÇA?

Confiança que uma coisa boa pode acontecer.

Você já sentiu  
esperança?

A esperança é um  
sentimento bom ou ruim?

### Pense por um minuto e responda:

- Você tem esperança de ganhar algum presente especial?
- Você tem esperança de visitar algum lugar especial?
- Você tem esperança de um dia conhecer alguém especial?



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando sentimos esperança?**



*A esperança torna o dia mais gostoso.*

A esperança sempre é positiva. Ela nos faz esperar que algo bom aconteça, independente do que estamos vendo ou vivendo.

Vale a pena cultivar esse sentimento, porque o coração fica mais tranquilo e livre de sentimentos não tão bons, como a tristeza, angústia ou o desespero. Quem não tem esperança vive preocupado ou desanimado.

Quando se sentir com esperança, compartilhe com as pessoas ao redor, talvez elas possam ser contagiadas.



## Vamos cultivar a ESPERANÇA!

cole seu quebra-cabeça aqui

Recorte o quebra cabeça, da próxima página e monte aqui.  
Depois me conta o que você entendeu sobre esperança!



Recorte o quebra-cabeça e monte na página anterior.



## É se a esperança sumir?

A esperança é como o sol, que brilha no céu, tornando o dia lindo e convidando para brincar.

E quando ela some, é como se o sol desaparecesse e o céu ficasse nublado.

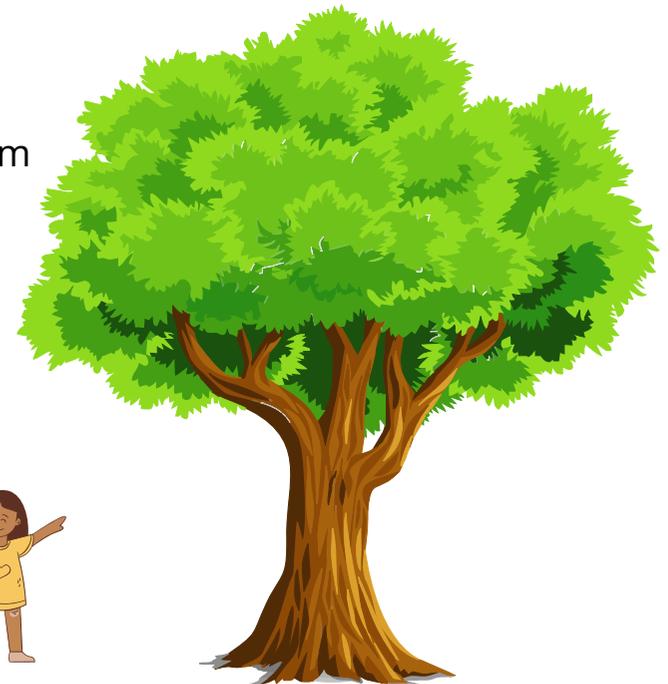
Quando uma pessoa perde a esperança é como se o dia ensolarado virasse um dia de chuva. Isso acontece porque problemas aparecem na vida e as coisas ficam difíceis, causando outros sentimentos como preocupação, ansiedade, medo...

Mas, assim como a chuva passa, os problemas e as dificuldades também passam. Se usarmos a inteligência emocional para lembrarmos disso e regularmos nossos sentimentos, ficaremos bem até que tudo melhore e a esperança volte a brilhar novamente, como o sol, num dia de calor.



Vamos ler o ebook novamente?

**Ebook O que é esperança?**





O que é

## FRUSTRAÇÃO?

É quando o coração não gosta do que aconteceu.

O que você sente, quando tenta fazer uma coisa e não consegue?

O que você faz quando sente frustração?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é frustração?**



## O que é FRUSTRAÇÃO?

É quando não há satisfação diante de um desejo não realizado.

Você já sentiu  
frustração?

A frustração é um  
sentimento bom ou ruim?

### Pense por um minuto e responda:

- Você já tentou fazer alguma coisa e não conseguiu?
- Como se sente, quando tenta desenhar alguma coisa e não sai do jeito que você pensou?
- Você já se esforçou muito para aprender algo e não conseguiu? Como se sentiu?



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando sentimos frustração?**



*Não deixe a frustração te derrotar!*

A frustração é um sentimento que mistura raiva com desânimo e nos dá vontade de desistir.

Mas, sabemos que quem desiste nunca vence! O melhor então é descansar, se distrair um pouco e esperar esse sentimento se acalmar. Depois, pensar num novo plano, ter novas ideias e seguir em frente, acreditando que as coisas podem dar certo da próxima vez.

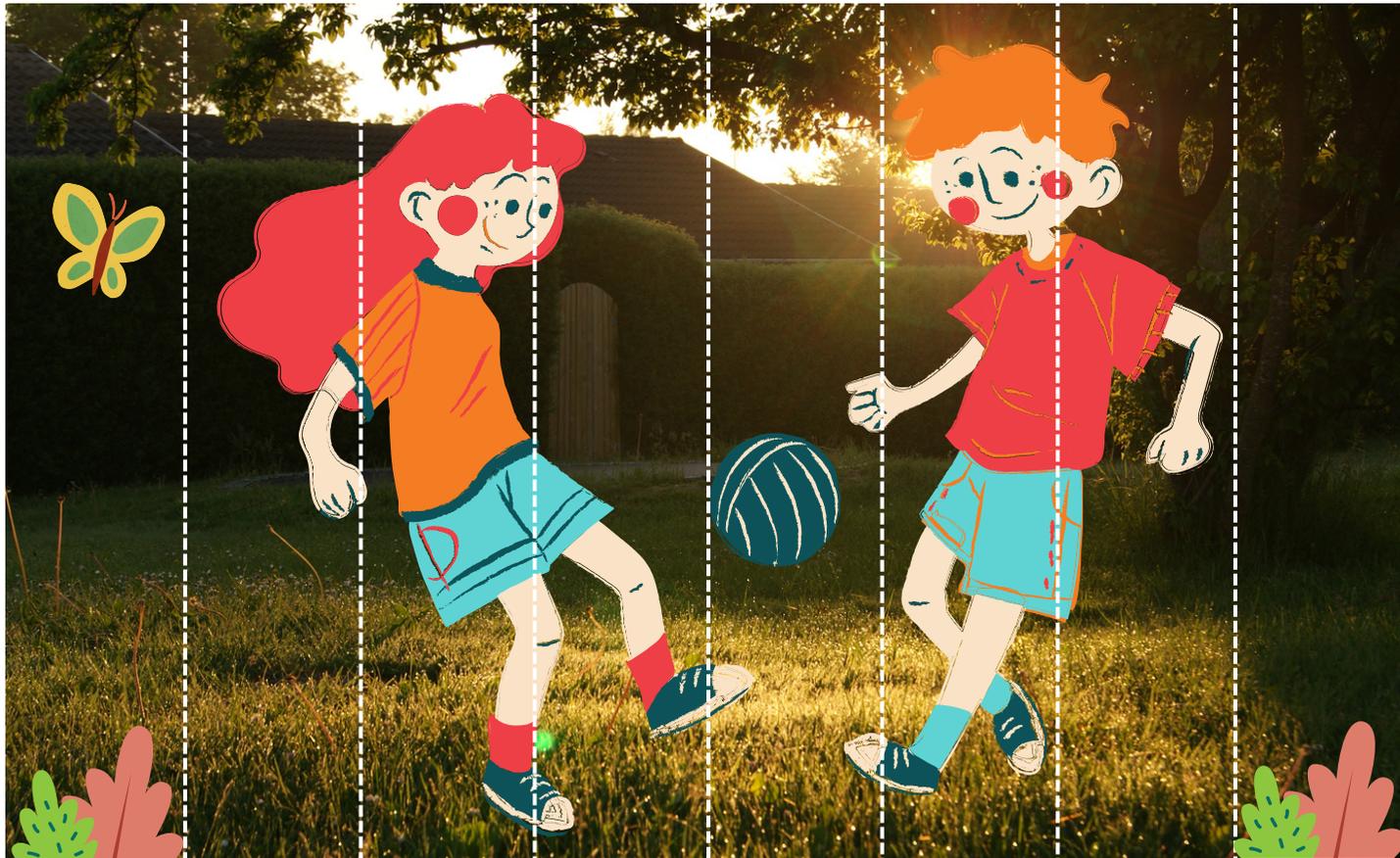
## Vamos fazer uma atividade?

Recorte o quebra-cabeça e tente montá-lo em 1 minuto.

Ligue um cronômetro para marcar o tempo.

Se você não conseguir na primeira vez, poderá tentar quantas vezes quiser.

Lembre-se que não é só porque você não conseguiu uma vez que jamais conseguirá!



Cole a figura numa cartolina ou papel cartão,  
para ter um material melhor para manusear.

## É se houver otimismo?

As vezes, as pessoas ficam frustradas com seus resultados e param de ser otimistas, ou seja, param de acreditar que as coisas podem dar certo! Isso pode acontecer com alguém que tenta andar de patins e cai. Fica tão frustrado por não conseguir, que nunca mais tenta! Pode acontecer com alguém que joga futebol e não se sai bem e então, nunca mais brinca disso! O sentimento de frustração pode travar uma pessoa, se ela acreditar que é o fim de tudo e deixar de ser otimista. Por isso, é importante usar a inteligência emocional para regular esse sentimento. Ajuda pensar que as coisas podem dar certo, que os resultados podem melhorar dia após dia, até que seja do jeito que você sonhou. Desistir de fazer algo, porque um dia se frustrou, pode te impedir de viver momentos incríveis!



Vamos ler mais um ebook que irá nos ajudar a lidar com a frustração?

**Ebook Pensamentos**





O que é

## GRATIDÃO?

É quando o coração  
faz uma festa..

O que você sente quando ganha  
um presente inesperado?

O que você faz quando sente  
gratidão?

Vamos ler um ebook animado?

**Ebook O que é gratidão?**



## O que é GRATIDÃO?

Reconhecimento de ter recebido um benefício, um auxílio ou um favor.

Você costuma agradecer?

Gratidão é um sentimento bom ou ruim?



### Pense por um minuto e responda:

- Como você se sente, quando ganha um belo presente de aniversário?
- Como você se sente, quando um amigo compartilha o lanche com você?
- Como você se sente, quando alguém desconhecido te ajuda?



**Como podemos expressar gratidão?**

*Temos muitos motivos para agradecer!*

A cama quentinha, a comida gostosa, o carinho da família, a saúde, os amigos... Você pode completar essa lista?

São tantos os motivos para agradecer!

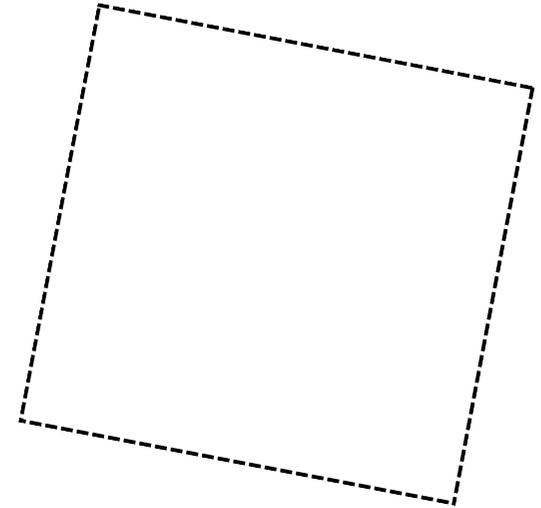
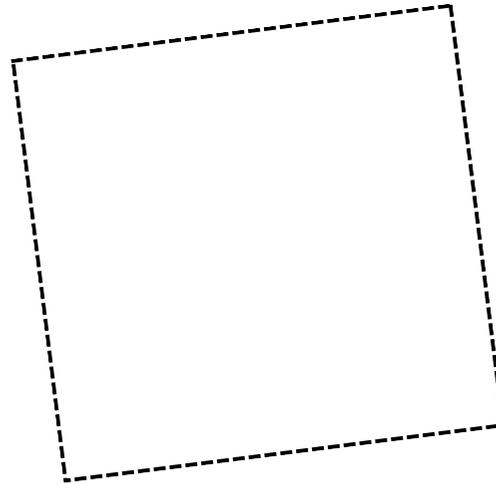
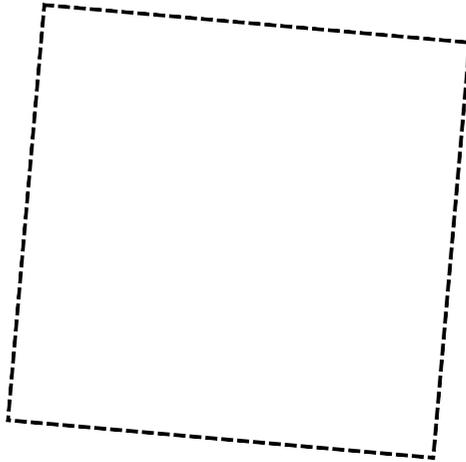
Por um momento, você pode não ter aquilo que gostaria de ter, e ficar triste por isso. Nesse momento, lembre-se do que você tem e cultive o sentimento de gratidão. Com o tempo tudo pode melhorar. Quem sente gratidão tem um coração feliz!

## Vamos fazer uma atividade?

Lembre-se dos motivos que você tem para agradecer.

Escreva bilhetes de gratidão e cole aqui.

Se precisar peça para alguém escrever para você. Mas não se esqueça de decorar os bilhetes com seu toque especial.





## É se não houver gratidão?

O sentimento de gratidão faz muito bem para uma pessoa. Ser grato é lembrar do que se tem e ficar feliz por isso. Todos nós temos muitos motivos para agradecer. É como se tivéssemos um baú com muitos tesouros! Mas quando há ingratidão, a vida fica triste! Uma pessoa que sente ingratidão, não dá valor para as coisas que tem e vive pensando nas coisas que não tem. Ignora seus tesouros e nunca está satisfeita. É como se jogasse as coisas boas que tem, na lata do lixo! Para mandar a ingratidão embora é só lembrar das coisas boas que estão à sua disposição e se acalmar, até que consiga aquilo que deseja. Para isso, use a inteligência emocional.



Vamos ler o ebook novamente?  
**Ebook O que é gratidão?**



Por hoje  
é só!  
Me conta o que  
você aprendeu!





E11

O que é  
**INSEGURANÇA?**

É quando o coração se sente andando numa corda bamba.

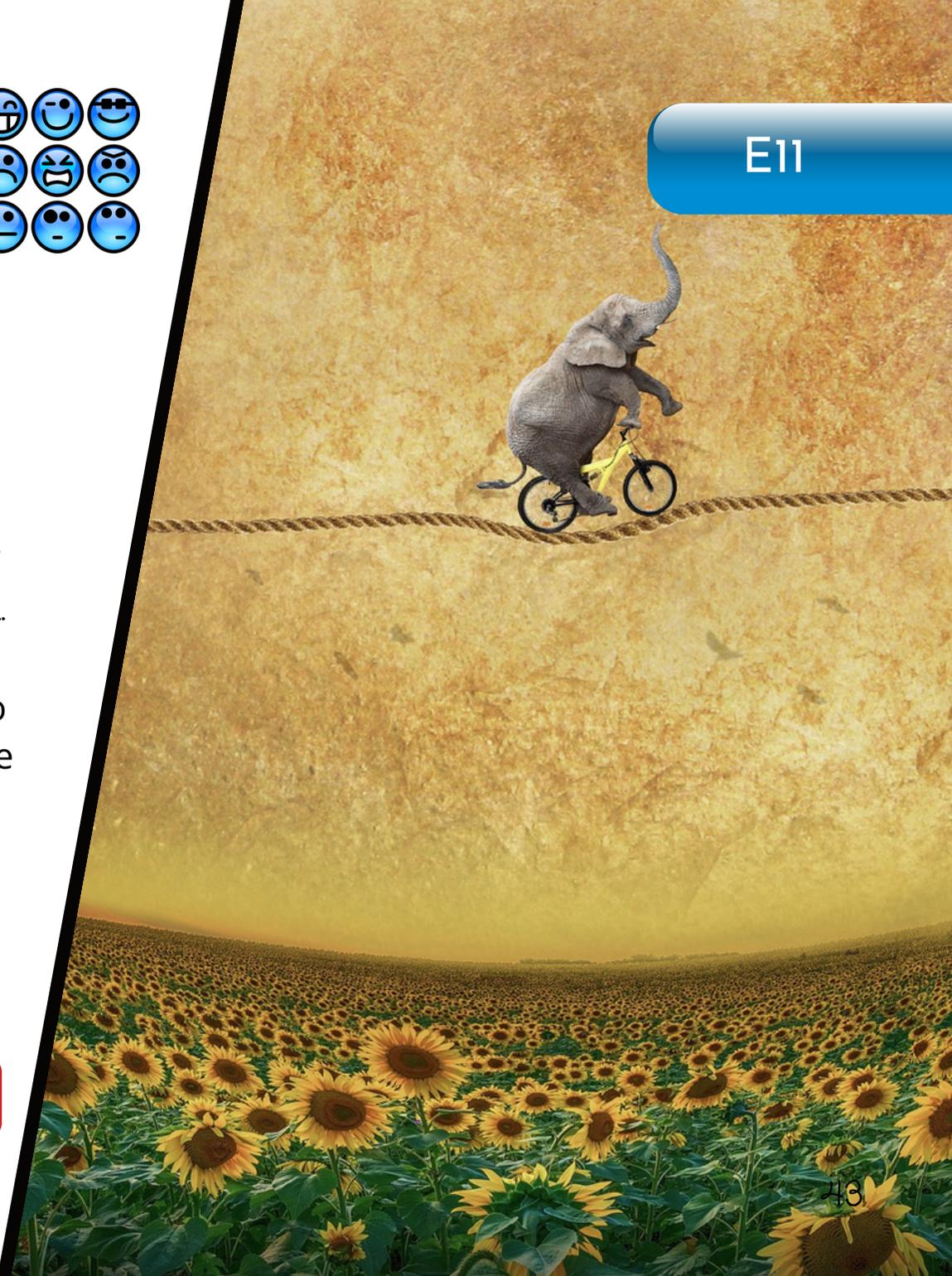
Você lembra como se sentiu, quando tentou fazer alguma coisa nova, que não sabia?

O que você faz, quando sente insegurança?

Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é insegurança?**



45



Você já sentiu  
insegurança?

A insegurança é um  
sentimento bom ou ruim?

### **Pense por um minuto e responda:**

- Como você se sente, quando tem que fazer algo novo?
- Como se sente, quando seu amigo te desafia para fazer algo que você não sabe fazer?
- Como você se sente, quando precisa ficar num grupo de pessoas que não conhece?



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando sentimos insegurança?**

## **O que é INSEGURANÇA?**

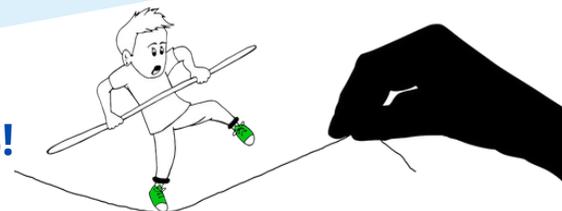
Sensação de não ser bom o suficiente  
ou de estar correndo perigo.



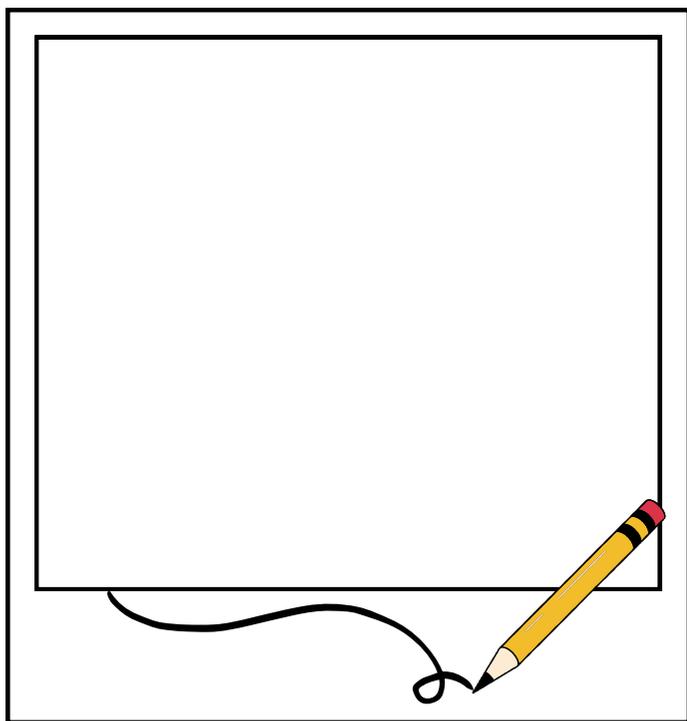
*Não deixe a insegurança te parar!*

Vivenciar novas situações como, mudar de escola ou aprender um novo esporte, pode dar um friozinho na barriga e às vezes, vontade de se esconder, feito uma tartaruga no casco! Isso porque não temos certeza se ficaremos bem. Porém se dermos atenção só para esse sentimento de insegurança, poderemos perder boas oportunidades. Para evitar que isso aconteça, vale à pena ter coragem e regular, pouco a pouco esse sentimento.

## QUANDO SE SENTIR INSEGURO, CONVERSE COM SEUS PENSAMENTOS!



Existem muitas coisas legais que podemos fazer, mas que podem causar insegurança. Por exemplo: Pedir para fazer parte do time, começar uma nova amizade, dançar diante das pessoas, falar em inglês, pular na piscina, participar de uma competição etc. Existe alguma coisa que você gostaria muito de fazer, mas se sente inseguro? Desenhe sua resposta no quadro abaixo.



O que os seus pensamentos te dizem sobre isso?

O que você pode dizer para os seus pensamentos para mandar embora a insegurança?

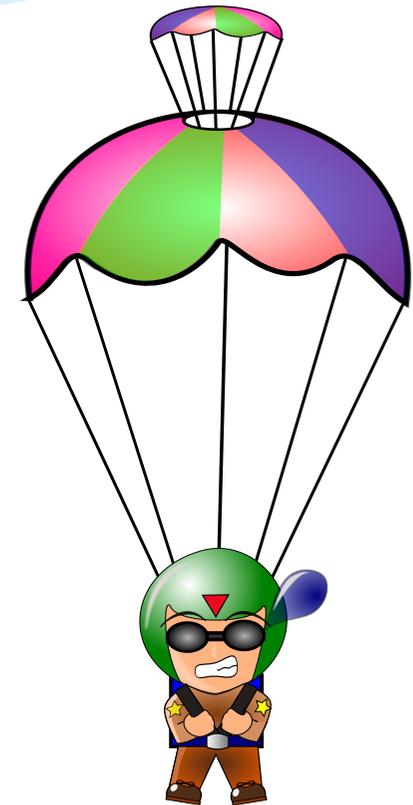


## É se houver fé?

O sentimento de insegurança é da família do medo. Ficamos com medo de errar, de se machucar, de sermos rejeitados... E preferimos não arriscar e ficar no nosso canto, fazendo de conta que somos uma estátua de pedra. Com isso, podemos perder boas oportunidades e deixar de viver bons momentos. Mas se houver fé em você, nas pessoas ou em Deus, a insegurança se acalma e fica mais fácil de controlá-la. A fé é como um paraquedas que alguém usa, quando salta de um avião. Ela lhe dá segurança para aproveitar o momento. Quem tem fé tem mais coragem para lutar e conquistar o que deseja!



Vamos ler o ebook novamente?  
**Ebook O que é insegurança?**



Por hoje  
é só!  
Me conta o que  
você aprendeu!





O que é  
**LUTO?**

É quando o coração não para de doer.

Você já perdeu uma pessoa ou um animal, que amava muito?

Quando isso acontece, como uma pessoa se sente?



Vamos ler um ebook animado?  
**Ebook O que é luto?** 

## O que é LUTO?

Sentimento de tristeza profunda pela perda de alguém.

Você perdeu  
alguém que amava?

O luto é um sentimento  
bom ou ruim?

### Pense por um minuto e responda:

- Quando uma pessoa, que você gosta muito vai te visitar, o que você sente?
- Quando você sabe que nunca mais verá uma pessoa, que ama muito, como se sente?
- O que é saudade?



**Qual é a coisa certa a fazer  
quando sentimos luto?**



### O luto machuca o coração

O sentimento de luto causa muita saudade! Não dá para não sentir falta de quem se foi!

Nas horas mais tristes faz bem conversar, falar sobre a pessoa que partiu, mas que um dia esteve com a gente em tantos bons momentos. Também é importante ficar pertinho daqueles que nós amamos.

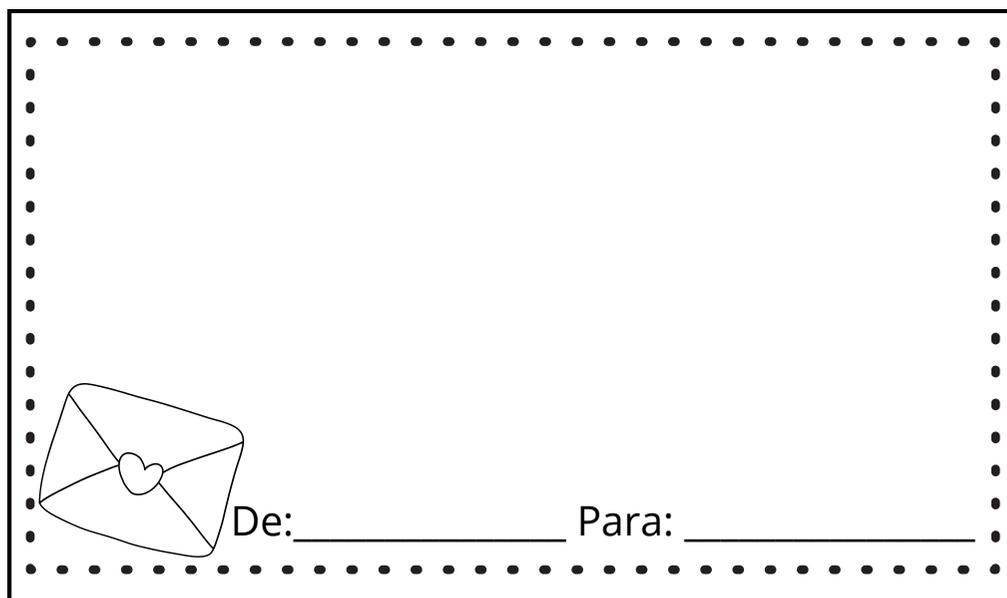
Com o tempo, esse sentimento se acalma e o mundo volta a ficar bonito de novo.

## É se houver gratidão?

O sentimento de luto causa a dor da saudade.  
É muito triste sentir saudade! Mas, e se houver gratidão?  
A gratidão conversa com a saudade e faz lembrar dos bons momentos que vivemos com aquela pessoa querida, que foi embora.  
Faz bem lembrar dos bons momentos vividos, vendo fotos e vídeos e agradecer por eles, por ter convivido com alguém muito especial.  
Você pode homenagear essa pessoa, fazendo um arte, plantando uma árvore ou qualquer coisa legal. Isso te fará bem!  
A pessoa querida sempre estará viva nas suas lembranças.



**Você sente saudade de alguém  
que foi embora?  
Faça um desenho no espaço ao  
lado para ela.**



De: \_\_\_\_\_ Para: \_\_\_\_\_



Hoje terminamos esse programa!  
Você está de parabéns por chegar até aqui!  
Nós aprendemos muitas lições importantes.



Vamos ler um último ebook animado  
para lembrar?  
**Ebook Vivendo e aprendendo!**

- **O que você achou desses encontros que tivemos?**
- **Qual encontro você gostou mais?**
- **Qual lição você acha que é mais importante para não esquecer?**



## QUER GANHAR UM PRESENTE?

Grave um PODCAST ou um VÍDEO respondendo essas perguntas.  
Encaminhe para quem esteve estudando com você.  
E aguarde que seu presente virá!

**Um beijo no coração e até mais!**





## Publicações que apontam para o Rei.

Assine a **Biblioteca Kingdom**, tenha acesso a toda a coleção e mais uma centena de ebooks.

[www.editoraverbo.com.br](http://www.editoraverbo.com.br)



- 1- Inteligência Emocional
- 2- Tudo começa com um pensamento
- 3- O que é Inteligência Emocional?
- 4- O que é Alegria?
- 5- O que é Amor?
- 6- O que é ansiedade?
- 7- O que é compaixão?
- 8- O que é culpa?
- 9- O que é esperança?
- 10- O que é frustração?
- 11- O que é gratidão?
- 12- O que é insegurança?
- 13- O que é luto?
- 14- Vivendo e aprendendo
- 15- Manual do facilitador



Programa Sinto Muito!  
Manual do Facilitador  
[www.editoraverbo.com.br](http://www.editoraverbo.com.br)

